



Manual til at afholde

Stressfri i Folkekirken

– et frirum i kirken med natur,
meditation og fællesskab.
For stressramte eller andre
mennesker, der har behov for
ro og sjælefred.



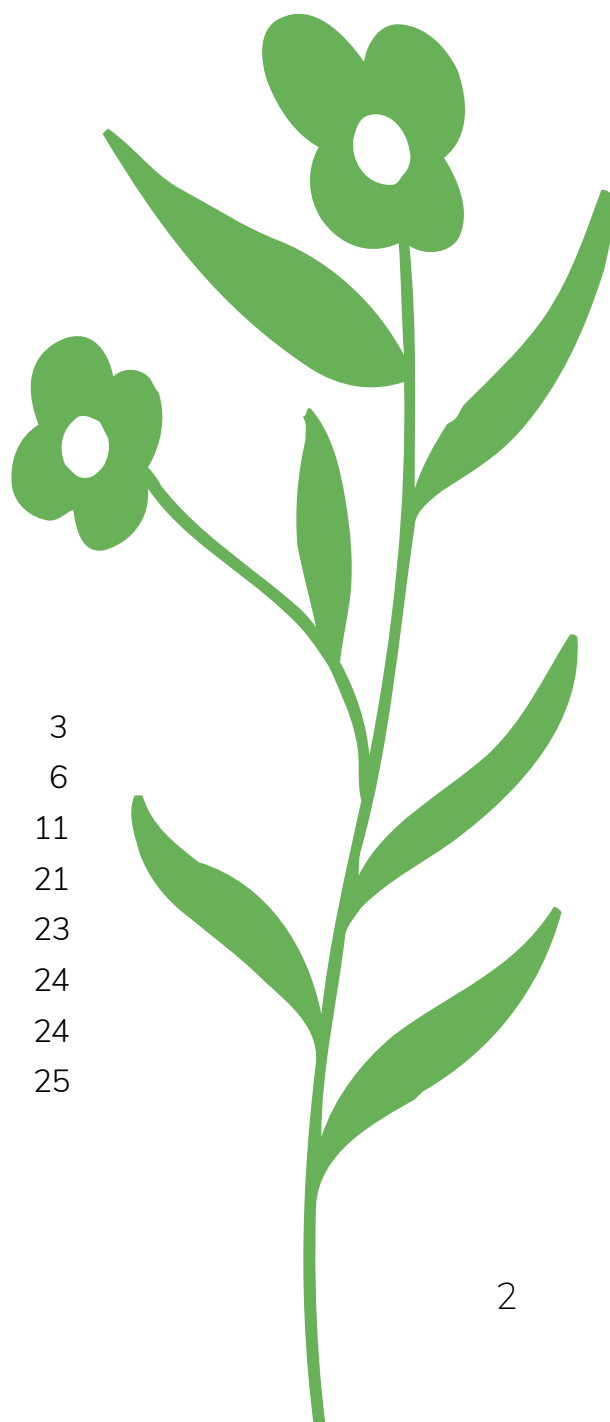
Menighedsplejen
i Danmark

Sammen i tro, håb og handling

- ✧ Konkret vejledning i, hvordan du kan bygge en Stressfri-aktivitet op
- ✧ Introduktion til målgruppen og metoden i projektet
- ✧ Forskning på området
- ✧ På Menighedsplejen i Danmarks hjemmeside under "Vidensbank" kan du finde dokumentet "Inspiration og vejledning i at lave aktiviteter i Stressfri" som forspiring, højbed, japanske mos-bolde, bivoksllys, kranse og andre kreative aktiviteter.

Indhold

1.	Indledning	3
2.	Målgruppen	6
3.	Metoden – natur og meditation	11
4.	Forskning på området	21
5.	Evaluerings af aktiviteterne	23
6.	Forskellige niveauer af Stressfri	24
7.	Afslutning	24
8.	Find mere vejledning og inspiration	25



1. Indledning

Kirkens rum opfattes af mange som et sted til refleksion og fordybelse. Selve kirkerummet har en beroligende effekt på mange, også selv om man ikke er troende. Det samme har naturen – “den store katedral” og skaberværket. I projektet Stressfri har vi ønsket at kombinere dette og skabe et frirum i kirken og ved kirkens grønne omgivelser med aktiviteter, der har evidens for at være beroligende, stressreducerende og opløftende for sjælen.

Stressfri er et ugentligt tilbud i Apostelkirken på Vesterbro i København. Det er et frirum for mennesker med stress, stressrelateret angst, depression eller anden psykisk sårbarhed og

Historien om Stressfri i Gårdhaven

“Da jeg var sygemeldt med stress, savnede jeg at være sammen med andre mennesker og tilmeldte mig et køkkenhave-projekt ved et lokalt kulturhus. 20 mennesker mødte op og lavede højbed og forspirede, men da vi kom hen til sommeren, og haven skulle passes, var jeg den eneste tilbage! Jeg mærkede, hvor god naturen var for mig – jeg kunne helt forglemme mig selv, når jeg arbejdede med jorden og planterne; det var helende og opbyggeligt for både krop og sind. Men det var også hårdt at stå for alt det praktiske for en større køkkenhave – som sygemeldt. Heraf idéen til at skabe et haveprojekt, hvor stressramte kan komme og nyde glæderne af havearbejdet uden at skulle stå for den praktiske forberedelse.”

Diakonikonsulent Eva Green Meinel

har navnet ”Stressfri i Gårdhaven”. Det er et tilbud, der explicit retter sig mod mennesker med psykisk sårbarhed for at skabe et rummeligt fællesskab, hvor deltagerne kan dele erfaringer med hinanden. Aktiviteterne i ”Stressfri i Gårdhaven” er havearbejde i kirkens gård forår, sommer og efterår og kreative naturprojekter om vinteren. Herefter er der tilbud om guidet meditation i kirken.

Netop dette er der brug for i vores samfund, hvor der – på godt og ondt – er en høj hastighed, mange indtryk, der hele tiden trækker vores opmærksomhed udad. Væk fra en oplevelse af nærvær og en dybere kontakt til os selv. Det afspejler sig desværre i statistikken for mennesker, der lider af psykiske sygdomme. Ifølge

Sundhedsstyrelsen faglige oplæg til en 10-årsplan for “Bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser”, januar 2022, skyldes 25% af alle sygdomstilfælde i dag psykiske lidelser. Det er en markant stigning i forhold til tidligere.

Stressfri i Folkekirken blev startet op af diakonikonsulent Eva Green Meinel, da hun under en stress-sygemelding havde oplevet den gavnlige effekt af naturen. Eva valgte at lave projektet i en kirke, da kirkens menneskesyn og værdigrundlag netop afspejlede den rummelighed, som mennesker, der er i krise, har brug for. En rummelighed båret af budskabet om næstekærlighed og Guds ubetingede kærlighed til os. Samtidig er der i kirken præster og personale, der er vant til at omgås mennesker i krise. Projektet har efterfølgende spredt sig til Frederiksberg Kirke og Hellig Kors Kirke på Nørrebro (se mere information på bagsiden).

Meditation og kontemplation

I Stressfri tilbyder vi efter havearbejdet guidet meditation i form af nærværs-øvelser, der er gode til at få sindet til at falde til ro og skabe kontakt til det nuværende øjeblik. Efter en kort pause er der kristen meditation. Vi har bygget tilbuddet sådan op, så deltagere kan til- og fravælge den kristne del, da Stressfri er for alle uanset religiøs overbevisning.

Kontemplation og meditation er ikke fremmed i den kristne tradition. Helt tilbage fra ørkenfædrene, der levede et tilbagetrukket og enkelt liv i Egyptens ørken og senere i klostertraditionen, har den kristne kontemplation og meditation udfoldet sig som en religiøs praksis. I forrige århundrede udviklede munke fra forskellige klostertraditioner i England og USA metoder til kristen meditation, som kan praktiseres af “almindelige mennesker”, som ikke lever et tilbagetrukket liv i klosteret. Og netop i de seneste år har der været en søgning mod kirkens tilbud til fordybelse.

1.1 Hvem kan bruge denne manual

Vi skriver til dig, der er medarbejder eller frivillig i en kirke, og som gerne vil skabe aktiviteter for stressramte eller andre, der kan have glæde af aktiviteterne til andre målgrupper. Det kan også være, at du arbejder i et andet felt, men kan blive inspireret. Vi har prøvet at lave manualen så let tilgængelig som muligt med fokus på at dele helt konkrete erfaringer med at holde Stressfri, så det er nemt at komme i gang.

430.000 mennesker har hver dag alvorlige symptomer på stress i Danmark.

Der er ca. 2400 folkekirker spredt ud over landet.

Manualen er opbygget med en beskrivelse af målgruppen af psykisk sårbare, og hvordan Stressfri metodisk er bygget op. I fakta-bokse og tema-bokse supplerer vi med information om stress og udtalelser fra deltagere i Stressfri.

1.2 Værdier i "Stressfri" – Ligeværdighed

Find mere information:

 @MDK.psykisk.saarbarhed

 @stressfri_have

I en behandler-situation er der en ulighed i magten mellem behandler og den, der behandles. Den, der behandles, slås måske med stress, angst, depression eller lignende, og den anden er behandler og kæmper ikke nødvendigvis den samme kamp.

Men at holde balancen i livet og undgå farlig stress er et ærinde for alle i det moderne samfund. At holde fast i sin kerne og fornemmelse af at være sig udfordrer os alle, når omverdenen med sms'er, opkald, Facebook, Instagram og uendelige muligheder fragmenterer vores sind. Så når du arbejder med Stressfri, er dine deltagere måske mere ramt end dig, men der er en ligeværdighed i arbejdet med at søge nærvær i livet.

Du behøver ikke at være terapeut eller psykolog for at lave Stressfri, for Stressfri er ikke en behandling eller et behandlingstilbud. Du behøver heller ikke selv at have haft stress. Det vigtigste er, at du skaber et frirum med omsorg og kærlighed – og gerne med fordybende aktiviteter med naturen, der kan få sindet til at falde til ro og skabe livskvalitet.



1.3 Kom i gang

Denne manual rummer spørgsmål og tips til, hvordan man kommer godt i gang, og hvis du leder efter praktiske øvelser, så kan du finde dem i et bilag på vores hjemmeside. I bilaget er der en masse idéer til, hvad du kan lave i Stressfri, og hvor vi henviser til videoer eller anden vejledning fra internettet, så det bliver lettere for dig at komme i gang. Der vil også være eksempler på meditationer, som du kan guide.

Tænk dette igennem inden projektstart:

- ☐ Hvem skal stå for afholdelse af Stressfri?
- ☐ Hvor ofte skal det være – en gang om ugen, måneden?
- ☐ Hvilke aktiviteter skal der være fokus på? Havearbejde? Har I grønne områder? Er der plads til højbæd? Hvad med vinteren – har I mod på at lave naturkreative aktiviteter?
- ☐ Hvis I har have – hvem skal vande haven mellem afholdelse af Stressfri? Og i sommerferien?
- ☐ Vil I tilbyde meditation? Har I erfaring med at guide meditation? Kan I indhente viden om det?
- ☐ Har medarbejdere tid til at stå for aktiviteten, eller er der frivillige? Er der ressourcer til at ansætte en medarbejder i fleksjob til at stå for nogle af opgaverne?
- ☐ Er der driftsbudget til at afholde Stressfri jvf. Bilag 2 med overblik over udgifter.
- ☐ Hvordan vil I rekruttere deltagere?

2. Målgruppen for Stressfri

Målgruppen for "Stressfri i Folkekirken" er stressramte og psykisk sårbare, men det har vist sig ved udvidelse til andre kirker, at det kan være relevant at justere målgruppen i forhold til de behov, der er i menigheden og sognet hos den konkrete kirke. Og samtidig er der inden for målgruppen forskellige behov. I dette kapitel beskriver vi disse problemstillinger, og hvordan det er at have stress. Vi

delers også af vores erfaringer med rekruttering til projektet, og hvordan vi ser dette frirum som kirkens modsvar til en fortravlet kultur i det senmoderne samfund.

2.1 Målgruppen – og de forskellige behov

”Stressfri i Folkekirken” har stressramte og mennesker med stressrelateret angst og depression som målgruppen. Det betyder, at det er mennesker med stress og let til moderat angst og depression eller anden psykisk lidelse. Det er også muligt at deltage, hvis man kender til stress og gerne vil deltage for at forebygge stress. Diagnosen er ikke så afgørende, men det vigtige er, at deltagerne skal kunne være en del af et – i øvrigt meget rummeligt – fællesskab.

En deltager ved evaluering:

“Jeg taler om sygdom så mange andre steder i jobcentret og hos psykologen, så Stressfri er et frirum fra det for mig”.

En anden deltager:

“Jeg har haft nogle svære oplevelser, som jeg gerne vil komme væk fra – så det ripper op i det, når jeg hører andre fortælle om deres udfordringer med sygdom.”

Metoden og aktiviteterne kan også bruges til andre målgrupper, og via erfaringerne på Frederiksberg, har vi oplevet at tilbuddet er for alle, der gerne vil finde ro og sjælefred med natur og meditation. Det betyder blandt andet, at ældre mennesker, der har mistet en nærtstående og er i sorg, kan se sig som en del af projektet. Denne manual vil beskrive metoden for det oprindelige projekt, men kan altså justeres efter de behov, der er i jeres lokale menighed.

Det afgørende i forhold til rekruttering er, at det ikke er haveentusiaster, men mennesker der kender til og har forståelse for psykisk sårbarhed, der bliver en del af fællesskabet. Det er nødvendigt for at det bliver et ligeværdigt og rummeligt fællesskab.

Inden for målgruppen har vi med tiden erfaret, at der er forskellige behov. Nogle deltagere kommer for at opleve fordybelsen i naturen og andre for at "glemme" eller bevæge sig væk fra erfaringer med sygdomsforløb, symptomer og oplevelser i jobcenter systemet.

Andre deltagere har netop behov for sparring i forhold til deres sygdomsforløb. Det er opbyggeligt at kunne tale med andre i samme situation, at få gode råd fra andre i samme situation og ikke føle sig alene. Det er rart at være et sted, hvor det ikke er tabuiseret at tale om psykiske vanskeligheder.

For at undgå at dele gruppen op i to har vi udviklet en proces, hvor der er flere "rum" i fællesskabet, hvis der er flere en 4-5 deltagere. De tre rum vil blive gennemgået i kapitel 3, og det drejer sig om tre typer rum – stillebord, samtalebord og fordybelsesrum. Deltagerne kan cirkulere mellem de tre "rum". Måske deltager de lidt i havearbejdet og sætter sig derefter og får en snak med andre – eller har brug for at hvile ørerne lidt for sig selv ved "stille-bordet". (Jf. afsnit 4.2 Stressfri-metoden)



Det er den aktivitet, som har mest positiv indflydelse på min stress/depression.

"Der kun godt og af-stressende at have deltaget i projektet, at blive kærligt stemt i sindet i kontakten med andre mennesker og naturen."

"I min sygdomsforløb har jeg følt mig ensom/isoleret og det var været gavnligt for mit humør at komme i stressfri."

2.2 Lidt om stress

Hvordan er det at have stress?

- ① Søvnbesvær
- ① Træthed
- ① Udmattelse

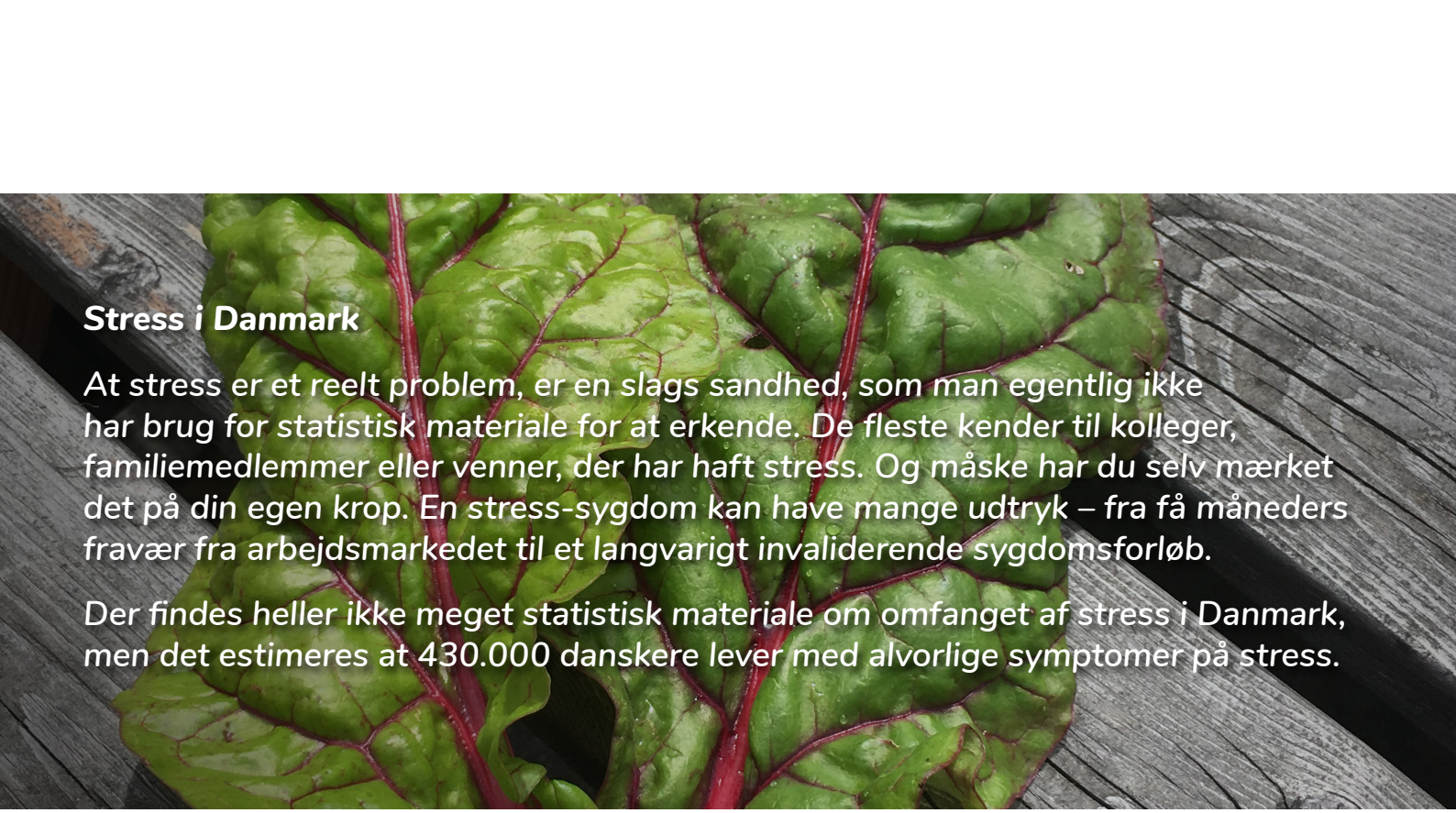
- ① Hovedpine
- ① Koncentrationsbesvær
- ① Tankemylder/overtænkning
- ① Lavt selvværd
- ① Støjfølsomhed
- ① Lysfølsomhed
- ① Mavesmerter
- ① Føleforstyrrelser
- ① Depressive følelser
- ① Angst
- ① Ensomhedsfølelser

Disse symptomer betyder, at det kan være svært at opholde sig i det offentlige rum på grund af støj fra biler, musik i butikker, og espressomaskinen på caféer. Det er derfor også vigtigt, at du sørger for, at der ikke er baggrundsmusik eller så vidt muligt, at der ikke er larm fra håndværkere eller andre. Undgå at bruge musik til meditation, med mindre deltagerne siger, at det vil de gerne.

Det kan være svært som stressramt at have social kontakt, da man pludselig kan blive træt. Det er svært at gå hjem et kvarter inde i en aftale. Her er det også vigtigt, at Stressfri bliver "åbent hus", hvor man kan komme og gå, som det passer. Nævn for deltagerne, at du ikke tager det ilde op, hvis de går undervejs. Du kan endda opfordre dem til at bruge Stressfri til at øve sig i at "stoppe, mens legen er god". At reagere på selv små tegn på, at nu er det godt at komme hjem, før ressourcerne er brugt helt op.

2.3 Stressfri i Folkekirken som modsvar til en travl kultur?

Vi mærker næsten alle på vores krop og ikke mindst sind, at vi lever i en tid med et højt tempo, med store krav til mental aktivitet og gerne med teknologi i form af telefoner og computere. Samtidig er der et behov for "at være på" og en præstationskultur både på arbejdspladser og også i privatlivet. En kultur med stor aktivitet



Stress i Danmark

At stress er et reelt problem, er en slags sandhed, som man egentlig ikke har brug for statistisk materiale for at erkende. De fleste kender til kolleger, familiemedlemmer eller venner, der har haft stress. Og måske har du selv mærket det på din egen krop. En stress-sygdom kan have mange udtryk – fra få måneders fravær fra arbejdsmarkedet til et langvarigt invaliderende sygdomsforløb.

Der findes heller ikke meget statistisk materiale om omfanget af stress i Danmark, men det estimeres at 430.000 danskere lever med alvorlige symptomer på stress.

og hastighed, men som også skaber stress og psykisk sårbarhed. Vi mister kontakten til vores kroppe og indre fornemmelse af os selv. Samtidig fører en sygemelding og måske længerevarende fravær på arbejdsmarkedet ofte til isolation fra det omliggende samfund – til mindreværds- og skamfølelser. Vi har ikke længere et arbejde eller en uddannelse at hænge vores identitet op på. Det bliver pludselig svært at gå til familiefester, og ifølge psykologer kan der være en følelse af skam og en meget intens følelse af ikke at have værdi som menneske og udelukkelse fra fællesskabet. Det kan være en handlingslammende følelse at være skamfuld over sin egen sygdom (jf. Psykolog Krista Korsholm Bojesens bog "Skam").

Stressfri i Folkekirken er et forsøg på at være et modsvar til travlheden og præstationskulturen i samfundet. I Stressfri dyrkes langsomhed, det at være fordybet i det enkle og samtaler om mening i livet. Stressfri er mest af alt et frirum, hvor den enkelte kan møde ligesindede i et anerkendende og rummeligt fællesskab. Du har værdi, som du er! Samtidig benytter vi os af aktiviteter – havearbejde og meditation. Disse aktiviteter har evidens for at være stressreducerende, skabe koncentration og positive følelser.

Vi oplever netop, at deltagere, der passer ind i målgruppen, kommer regelmæssigt og ønsker at blive en del af fællesskabet. At der knyttes bånd, og Stressfri skaber livskvalitet i en svær tid. Samtidig ser vi progression i flere deltageres helbred. Nogle kan magte mere, nogle kommer tilbage til jobsøgning eller i arbejde.

2.4 Rekruttering til Stressfri

Det er en udfordring at rekruttere mennesker til "Stressfri i Folkekirken", der har begrænsende ressourcer og måske ikke er på sociale medier. Vi har valgt kirkens almindelige markedsføringsplatforme som hjemmesiden, Facebook og Instagram. Derudover har vi udarbejdet en folder, som vi har omdelt til de lokale læger og psykologer. Endelig har vi kontaktet det lokale jobcenter og andre aktører, men det kan opleves som en udfordring for jobcenteret, at det er en kirke, der ønsker en samarbejdsrelation.

Vi har i projekterne haft praktikanter, der er visiteret til fleksjob, og har fungeret som frivillige i et af projekterne omkring Stressfri..

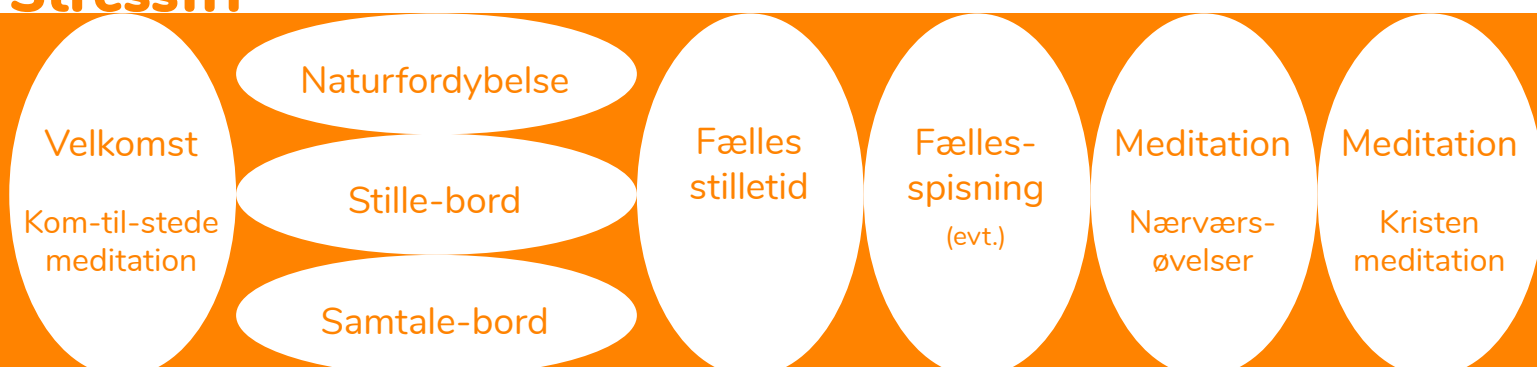
3. Stressfri-metoden

For at beskrive, hvad vi laver i "Stressfri i Folkekirken", gennemgås her en normal workshopdag i Stressfri. Det kan selvfølgelig udvikle sig forskelligt lokalt, men vi har udviklet en rimelig forudsigelig struktur, som deltagerne kender til og derfor nemmere kan til- og fravælge aktiviteter. Desuden har deltagerne forskellige behov, så undervejs er det muligt at være en del af de forskellige "rum" i fællesskabet afhængigt af ens behov den pågældende dag. Har man lyst til at snakke eller lave fordybende havearbejde?

Stressfri består af arbejde med naturen, meditation og fællesskab. Både arbejdet i naturen og meditation er fordybende og beroligende aktiviteter, der kan få sindet til at falde til ro. Ved aktiviteterne opbygges et præstationsfrit fællesskab, hvor det også er muligt for deltagerne at få et netværk blandt andre i samme livssituation.

Stressfri består af en "velkomst" og så ca. 1,5 timers havearbejde (kreative aktiviteter om vinteren) og dernæst 1 times meditation.

Stressfri



3.1. Velkomst, hygge og kort “kom til stede”-meditation (kl. 13 – ca. 13.30)

Uformel hygge de første ca. 20 minutter.

Her får deltagerne kaffe/te, hører, hvordan det går, ser til planterne fra sidste gang m.m. Eventuelle nye deltagere bliver introduceret til området, projektet mv. Nogle sætter sig bare for sig selv med en kop, men de fleste kender hinanden og er glade for at ses igen.

Da Stressfri er et frirum – åbent hus – kan deltagerne komme og gå, som det passer dem i løbet af de første to timer. Under den guidede meditation kan man dog kun gå i pausen efter den første halve time. Det er vigtigt med de vide rammer, så deltagerne kan tilpasse sig efter, hvad deres krop og sind magter den pågældende dag. Det er også et sted, hvor de kan øve sig på at tage hjem, før alle ressourcer er brugt op.

Vi prioriterer at købe lækker økologisk te og serverer sunde snacks. Efter ca. 20 minutter laver vi en “kom til stede”-meditation – en kort meditation på 5-10 minutter, hvor vi fordyber os i nærværet omkring os, i kroppen, åndedrættet, og vi italesætter, at Stressfri er et sted, hvor alle kender til stress med plads til at trække sig lidt tilbage.

”Kom til stede” – meditation

Sæt dig godt til rette og mærk underlaget – bænken (eller stolen).
Ret dig eventuelt lidt mere op. Luk måske øjnene.
Måske du kunne have lyst til at bevæge skuldrene lidt for at løsne lidt op.
Læg mærke til din tyngde nedad.
Din bagdel ned mod bænken – armene, der hviler mod dine lår.
Tag en dyb indånding og synk endnu dybere ned i bænken.
Mærk nu dine fødder. Forestil dig, at du kan slå rødder nedad.
Læg nu mærke til omgivelserne – vi er i Apostelkirkens gård.
Læg mærke til lydene...
Vinden mod dit ansigt...
Solens varme og lys...
Fordyb dig i det nærvær, der er omkring dig – de andre deltagere, fuglene.

3.2. De tre rum: Samtale-bord, stille-bord og fordybende havearbejde/kreativt arbejde (13.30 – ca. 14.30)

Efter meditationen præsenterer vi dagens opgaver, og det er den næste times tid muligt at være i tre forskellige “rum” i fællesskabet.

3.2.1 Samtale-bord

Ved “samtale-bordet” kan man blive siddende med sin kop kaffe og te og få en snak med andre deltagere. Det kan bare være hyggensnak, men der er nu også mulighed for at tage emner op som symptomer ved sygdom, kontakt til jobcentret mv. Samtalerne handler om, hvordan man håndterer stress/angst/depression – og på hvilken måde det kan lade sig gøre at begynde for eksempel i et fleksjob/frivilligt arbejde/en praktik. For deltagere med førtidspension er der også mange overvejelser om, hvordan en meningsfyldt hverdag kan bygges op med struktur og f.eks. frivilligt arbejde.

Det betyder meget for deltagerne at få sparring fra de andre eller blot få mulighed for at dele oplevelser. Deltagere, der ikke har overskud til at lytte til disse emner, kan vælge de andre “rum” i fællesskabet.



Om lidt skal vi arbejde med naturen – rode i jorden, røre ved planterne.
Prøv at benytte alle dine sanser – virkelig se planterne. Kig dybt.
Duft til naturen, smag på det, der kan spises.
Og en gang imellem ret din opmærksomhed mod din krop.
Husk, at dette øjeblik er dit liv.
Ikke tanker om fortiden eller forestillinger om fremtiden.
Dette levende øjeblik, er dit liv.
Vi skal til at afslutte meditationen.
Husk, at her kender vi alle til psykisk sårbarhed.
Til behov for at trække sig lidt og være stille.
Ret nu din opmærksomhed udad – og åben øjnene, når du er klar.
Du kan eventuelt strække kroppen lidt.

3.2.2 Stille-bord

I den modsatte ende af gården/haven er “stille-bordet”, hvor der ligger bøger, malergrej og garn til strikning og hækling. Her kan deltagere sætte sig og være “stille sammen med andre”. Måske lave noget kreativt eller blot sidde med en kop varm te og kaffe. Nogle deltagere kommer, selv om de har det ret skidt og ikke kan overskue at være i dialog med andre. Men samtidig er det nærende at blive mødt og være en del af et fællesskab.

En deltager ved evaluering:

“Det er fint og rart at være sammen om aktiviteterne, hvor der er plads til at skabe kontakt og egen tid, hvis jeg skulle have brug for det.”

Andre deltagere skriver:

“Jeg har været meget glad for aktiviteterne især fokus på ikke at skulle præstere/være dygtig men mærke og sanse mens man laver hver aktivitet.”

“Arbejdsfællesskab er SÅ god en måde at være sammen på.”



3.2.3 Fordybende havearbejde/kreative projekter

Og endelig er der det kontemplative havearbejde, som foregår ved gårdens bed eller i en lille have ved siden af. Om vinteren laver vi kreative aktiviteter – vi binder kranse, ruller bivoksllys mv. (se mere i bilaget på www.menighedsplejen.dk).

Når man har stress, er ens nervesystem i alarmberedskab. Tankerne ræser af sted, og det kan være svært at være til stede i nuet. Her kan det være godt at lave noget praktisk, lystbetonet for at “afkoble” sindet og skabe mere mental ro. Her er arbejde med planter og naturen et godt middel.

Præstationsfrit rum om et fælles tredje

Det er meget afgørende, at der skabes en stemning af ikke at skulle præstere. At der altid er nogle opgaver, som ikke kræver noget særligt f.eks. at skulle vande eller feje gården.

Mange deltagere har fået stress af alt for høje præstationskrav, og selvværdet kan være påvirket af sygdom og fravær fra arbejdsmarkedet. Faktisk bruger vi nogle gange aktiviteterne til at få opmærksomhed på, hvor hurtigt vi lægger præstation ind i de ting, som vi laver.

Arbejdsfællesskab uden præstation er en god måde at være sammen på. Vi har et fælles tredje, som danner rammen om samværet.

Naturfordybelse og læring

Når vi arbejder med naturen i Stressfri har vi to tilgange – naturfordybelse og læring.

Naturfordybelse handler om, at når vi arbejder med planterne og jorden, så har vi en nærværsorienteret tilgang. Vi vejleder i, hvordan deltagerne fordyber sig i naturmaterialerne – har langsomme bevægelser, dufter, mærker, kigger “dybt”, smager på krydderurter mv.

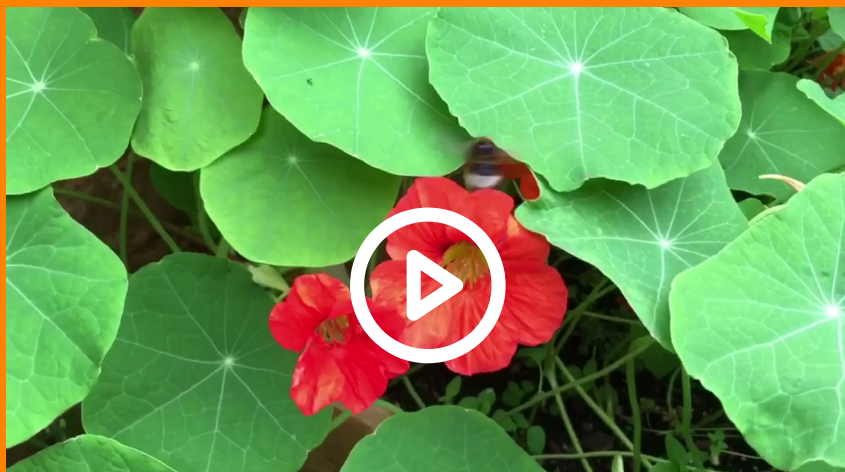
Det betyder, at vi for det meste arbejder i stilhed, eller at samtalerne handler om det, vi rent faktisk arbejder med. Det at fokusere på arbejdet alene giver et større nærvær i nuet. Vi roder ikke i bedene og samtidig med, at vi taler børn, sygdom mv. Og når alle ved, hvad de skal lave, holder vi tit 10 minutters tale-pause. Det er SÅ skønt at arbejde med andre mennesker i stilhed. Der kan opstå en fin fordybelse og fornemmelse af fællesskab.

Det kræver en del styring at holde fast i den nærværsorienterede tilgang. Mennesker får hurtigt lyst til at snakke – og det kan også være helt fint. Men vi oplever, at projektlederne hele tiden skal træffe et valg om, hvor meget plads der skal være til det meditative og fordybende nærvær med naturen, og hvor meget der skal være plads til smalltalk og hygge. Vi prøver at læse deltagerne behov, og nogle gange deler vi haveaktiviteterne op i to, hvor der er fokus på ro og nærvær i den ene del og smalltalk i den anden.

Læring bruger vi, da mange deltagere gerne vil lære om havearbejde. Vi vil lige understrege, at vi ikke er haveeksperter! Det siger vi åbent og opfordrer til, at deltagerne byder ind med deres viden – og den er der ofte meget af. Det skaber en god stemning, at vi sammen skaber læring i fællesskab. En af deltagerne kender en masse til blomster og planter navne, så hun bliver altid spurgt, når vi finder en ny blomst. En anden deltager har lavet bål hele sin barndom, så hun er bålmester.

Det giver energi, inspiration og styrker selvværdet at få et mindre ansvarsområde og bidrage til ny læring.

Video: "Naturen helbreder os, og så passer vi på den."



Økologi, genbrug og biodiversitet

Vi arbejder ud fra principper om økologisk havebrug uden brug af sprøjtemidler, med kompostering, hjemmelavet gødning. Vi arbejder også med biodiversitet, og mange blomster i gården er insekt- og biblomster, så vi nyder at se gårdens antal af sommerfugle, bier og insekter vokse. Og så er genbrug en vigtig værdi – alle forspiringsbakker er genbrugt plast fra madaffald, gamle pletter eller lavet af aviser. Det er en måde at formidle værdier om bæredygtig livsstil på, og samtidig er det rart for mange at arbejde med bæredygtighed.

Inddragelse af deltagernes ressourcer

Stressfri er et præstationsfrit rum, hvor der ikke stilles krav. Det er vigtigt, at det er et helle fra hverdagen, hvor man kan udfolde sig i det omfang, man kan magte det. Samtidig forsøger vi at kalde de ressourcer frem, som deltagerne tydeligvis har – eller fremme frivillighed for dem, der ønsker det. En deltager, der er dygtig til strikning og hækling, har stået for, at gruppen fik gang i nogle strikkeprojekter. En deltager har medbragt mos til alle, så vi kunne lave japanske mosbolde. En deltager har erfaring med at lave col-lager og har været med til at afholde collage-workshops i Stressfri.

Vi har haft praktikanter fra jobcentret, der er visiteret til fleks-jobs, som har lært metoden og forsøger at skabe deres eget Stressfri-projekt.

3.3 Afslutning af aktiviteter og eventuelt fællesspisning (kl. 14.30 – 15.00)

I denne periode afslutter vi aktiviteter, og fra midt sommer spiser vi afgrøder fra haven. Grønne hotdogs eller bålmad, som nydes med



Video om meditationen
i Stressfri



stor begejstring. Gruppen samles her, og for at alle kan være med, er der en forståelse for, at vi ikke taler om svære eller “alvorlige” emner her.

3.4 Meditation (Kl. 15 -16)

Meditationen i Stressfri er bygget op om to komponenter: ca. en halv times guidede nærværsøvelser og efter en kort pause kristen meditation.

Denne opbygning skyldes, at Stressfri er for alle uanset tro. Det skal derfor være muligt at komme til havearbejdet og den første halve times nærværsøvelse uden at skulle høre om og forholde sig til kristendommen. Der er en naturlig pause, og vi understreger, at det muligt at til- og fravælge den meditation, som man ønsker.

Samtidig vil vi i kirken gerne have mulighed for i den sidste halve time at tilbyde kristen meditation/centrerende bøn for de deltagere, der ønsker det. Vi vil gerne stå ved vores værdigrundlag, og vi oplever, at netop den erfaringsbaserede oplevelse af Guds nærvær og kærlighed kan være meget helende netop for stressramte. Det støttes også af forskning om troens helende kraft, som er beskrevet i kapitel 4.

Den kristne tro kan være stor hjælp til mennesker, der har oplevet ikke at kunne slå til og bærer på en utilstrækkeligheds- og skamfølelse. Stressramte har ofte brugt sig selv for meget, og det at overgive sig til Gud kan gøre det lettere at slippe et alt for stort ansvar og et behov for at være perfekt.



Tro og Stress

Du er elsket ubetinget - du skal ikke være perfekt.

Du er ikke alene

Du skal ikke klare alt selv - Gud er med i dit liv.

Du er altid allerede elsket

3.4.1 Guidet nærværsøvelse

Nærværsøvelsen er inspireret af meditationsformer, der anvendes til mennesker med stress, angst eller depression. Den mest toneangivende på dette område er det amerikanske psykolog Jon Kabat-Zinns arbejde.

Deltagerne guides til bevidst at rette deres opmærksomhed mod et område for eksempel kroppen, åndedrættet, lyde mv. på en ikke-dømmende måde. Det vil sige, at deltagerne skal fordybe sig i dette øjeblik, hvad de oplever af sanseindtryk for eksempel i kroppen uden at vurdere eller dømme det, som de oplever. Dette gælder også afledninger, når tanker kommer til dem og skaber forstyrrelse – så registreres disse med accept – og derefter giver man slip på tanken og vender tilbage til øvelsen. Det er enkelt, men ikke altid nemt!

Pause

Mellem de to meditationer er der 5 minutters pause i stilhed. Deltagerne kan tage et glas vand, og vi siger stille farvel til dem, der ønsker at gå hjem. Det er vores erfaring, at de fleste deltagere bliver til den kristne meditation, og at dem, der går, gør det pga. træthed eller andre opgaver. Flere deltagere, der fortæller, at de ikke har en kristen baggrund, vælger at blive til den kristne meditation, da den er meget inkluderende.

3.4.2 Kristen meditation – Centrerende Bøn

Der findes forskellige metoder til kristen meditation. I Stressfri anvender vi den Centrerende Bøn, som er udviklet af den amerikanske munk Thomas Keating.

Metoden er funderet på en forståelse af, at Gud og Jesus ikke er langt fra os. Det er den mystiske forståelse af, at Gud er i alt, og alt hviler i Gud. Og at Gud helt konkret er til stede inde i ethvert menneske. Den iboende Gud. Det er tanken om, at Gud er usynlig og uden for sprogets beskrivelse, men at det er muligt at hvile i Guds nærvær, og at det er helende.

Så metoden Centrerende Bøn går i sin essens ud på at rette sin opmærksomhed ind imod Guds tilstedeværelse i os – at centrere sig. Og når tankerne så dukker op – hvilket er et livsvilkår for alle mennesker – så har man ifølge metoden et helligt ord. Et ord man vælger til at minde en om at vende tilbage og søge ind mod Gud i os. Et helligt ord kan være Jesus, Gud, Nærvær, Stille – eller hvad man ønsker.

Du kan læse mere om Centrerende Bøn i Thomas Keatings bog "Åbent sind, åbent hjerte", i Cynthia Bourgeauts bog "Det vågne hjerte" og David Frenettes bog "Giv slip. Om centrerende bøn og hvilen i Gud."



En deltager skriver ved evaluering:

"Troen er vigtig for mig personligt, og jeg har med den centrerende bøn delt et trosmæssigt rum sammen med andre."

En anden deltager skriver:

"Nærværsmeditationen sammen med andre har givet hvile, ro som har reduceret min mentale/psykiske uro."





Deltagere har under evalueringen givet udtryk for, at det havde en effekt på deres bedring:

“Jeg kommer både for samværet, det grønne arbejde og meditationerne. Det giver mig glæde og ro at komme i Stressfri og har hjulpet mig til helbredsmæssig bedring.”

4. Forskning støtter aktiviteterne

Naturen kan være helende. Det mærker vi alle, når vi går i skoven eller roder i jorden. Men der er efterhånden også forskning, der understøtter dette.

Der er videnskabelig evidens for, at et naturmiljø er stressreducerende, øger koncentration og skaber positive følelser. (Se mere på Københavns Universitets Terapihave). Samtidig er nærværsmeditation efterhånden en anerkendt behandlingsmetode for stressramte. Og endelig viser nylig forskning, at det at være en del af et fællesskab har betydning for menneskers helbred, og som sygemeldt fra arbejdsmarkedet har man brug for fællesskaber.

4.1 Naturterapi som inspiration

Naturterapi er en inspirationskilde til Stressfri – men Stressfri er ikke naturterapi. Vi er ikke terapeuter eller psykologer og laver ikke terapeutiske interventioner. Men vi er inspireret af den nærværsorienterede tilgang til naturen. Stressfri er et frirum uden behandling, hvor vi og andre deler vores erfaringer med at håndtere stress og psykisk sårbarhed. Stressfri ligner mere peer-to-peer-metoden, hvor mennesker, der har haft psykiske vanskeligheder og recovery, kan være en ressource for andre mennesker med psykiske udfordringer.

4.2 Tro og naturen som helende kraft

Forskningen viser entydigt, at der er en positiv effekt ved at opholde sig i et naturmiljø. Men hvorfor dette er tilfældet, har man ikke fået entydige svar på. Det er svært at beskrive, hvorfor naturen kan noget særligt. Men som kristen kan man have en oplevelse af, at Gud er særligt til stede i naturen, eller at Gud har nemmere ved at nå os mennesker i naturen. I nedenstående video citeres Kierkegaard for at sige, at naturen kan være en "Guddommelig Distraktion", der er "uafbrudt stilhed, ingen er til stede, og alligevel taler alt hele tiden til dig".

Niels Christian Hvidt, der er teolog og professor i eksistentiel og åndelig omsorg ved Syddansk Universitet, har forsket i, om det at tro i sig selv kan have en positiv effekt på sygdom og sundhed. I hans forskning er der evidens for, at det at tro på Gud, at tro på noget åndeligt har en positiv effekt på et menneske – og særligt under sygdom. Der ses en bedring i menneskers helbred, en øget evne til at finde mening i tilværelsen og bedre evne til at håndtere kriser. Han opsummerer det med titlen på hans bog "Tro kan flytte bjerge". Men samtidig viser forskningen også, at "Bjerge kan flytte tro", i overført betydning. Det betyder, at når mennesker møder "bjerge" på deres vej – det kan være sygdom, dødsfald, men også positive oplevelser som at blive forælder – så opstår nye eksistentielle tanker og en søgen og en åbning, som kan udvikle sig til en tro. Det kan beskrives, som en overgivelse ind i noget større, som man oplever som ægte og sandt.

Video om
Kierkegaard og naturen:



5. Evaluering af aktiviteterne

Det er en god idé at evaluere jeres aktiviteter ca. en gang om året. Det betyder, at man kan justere aktiviteterne, så de er tilpasset målgruppens behov. Du kan lave både en skriftlig og mundtlig evaluering. Den skriftlige evaluering har den fordel, at den kan være anonym, og deltagerne derfor kan tale mere frit. Den mundtlige har den fordel, at deltagerne kan høre hinandens synspunkter, og det kan være med til at skabe forståelse og styrke fællesskabet. Ved evaluering kan du spørge til følgende spørgsmål:

Evaluering af aktiviteterne:

- ☐ Hvor relevant synes du, at sommeraktiviteterne har været?
Besvar med 1-5 (hvor 5 er mest positivt)
- ☐ Hvor relevant synes du, at vinteraktiviteterne har været?
Besvar med 1-5 (hvor 5 er mest positivt)
- ☐ Har du haft glæde af nærværsmeditationen? (Besvar med)
- ☐ Har du haft glæde af den kristne centrerende bøn?

Evaluering af effekten af aktiviteterne:

- ☐ Har deltagelse i projektet haft positiv indflydelse på dit niveau af stress/angst/depression?
- ☐ Har deltagelse i projektet haft positiv indflydelse på din sindstemning?
- ☐ Har deltagelse i projektet haft positiv indflydelse på din følelse af fællesskab/netværk?
- ☐ Har deltagelse i projektet givet dig redskaber til at håndtere stress?

Evaluering af rammerne af projektet:

- ☐ Er der nok ro og fordybelse for dig i Stressfri?
- ☐ Er der tilstrækkelig mulighed for, at du kan dele erfaringer med andre?
- ☐ Hvordan synes du, at forplejningen er?
- ☐ Hvordan synes du, at lederen leder Stressfri?
- ☐ Har du andre kommentarer eller forslag?

6. Forskellige ambitionsniveauer af Stressfri

Det kan være en udfordring at holde 3 timers aktivitet hver uge – og måske er det ikke relevant hos jer. Her er nogle forslag til, hvordan I kan lade jer inspirere af projektet i en tilpasset form, der er justeret efter jeres behov og tidsmæssige og faglige ressourcer.

Version 1

Stressfri Café

Inviter stressramte eller psykisk sårbare til samvær eventuelt en gang om måneden. Det kan være godt med en aktivitet, som skaber et fælles tredje – da det skaber en god ramme om fællesskabet. For eksempel “Stressfri Strikkecafé”.

Version 2

Stressfri Meditation

Inviter til meditation en gang om måneden eller oftere eventuelt med fælles kaffe/te før meditationen.

Version 3

Stressfri Have

Lad jer inspirere af have-delen i Stressfri og skab et frirum med naturdelen en gang om ugen eller en gang om måneden.

Kombiner eventuelt nogle af disse forslag.

7. Afslutning

Det er meget givende at afholde Stressfri, samværet med mennesker, som deler af deres udfordringer – og samtidig deres fælles glæde over naturen, skaberværket. Det er ikke vigtigt at være ekspert på stress eller natur, men det vigtigste er at være til stede, og at vise deltagerne respekt og kærlighed, uanset hvor svært de har det.

Husk at en af de vigtigste værdier i projektet er fællesskab, og det betyder, at du ikke skal bære alting selv. Deltagerne er ressourcefulde mennesker, der ofte er meget glade for at møde ligesindede og derfor bidrager meget til at skabe netværk og fællesskab. Du skal stå for rammerne og selvfølgelig også lede processen på en god måde. Men alle er med til at skabe fællesskabet.

Hvis I vælger at lave grønt omkring kirken, er der mange, der har glæde af Stressfri. Menigheden nyder de grønne omgivelser på Vesterbro og Frederiksberg, og det skaber anerkendelse og øget selvværd hos alle i projektet.

8. Find mere vejledning og inspiration

På Menighedsplejen i Danmarks hjemmeside under "Vidensbank" kan du finde dokumentet "Inspiration og vejledning i at lave aktiviteter i Stressfri". Her guides du til at lave forspiring, højbed, japanske mos-bolde, bivoksllys, kranse og andre kreative aktiviteter. Her er også vejledning i at guide meditationer.

Find mere information:



menighedsplejen.dk
/medlemsservice



– og følg os på  og 





stressfri_have • Følg

...



8 Synes godt om

OKTOBER 6, 2022



stressfri_have • Følg

...



Synes godt om fra mette.m.madsen.7 og 7 andre

OKTOBER 6, 2022



stressfri_have • Følg

...



10 Synes godt om

OKTOBER 10, 2022



Menighedsplejen i Danmark

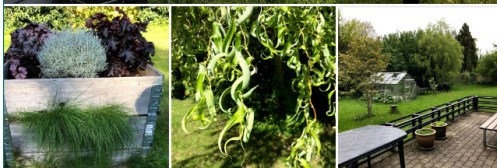
10. september 2021 · 🌐

...

"Den Stressfrie Have" på Frederiksberg. 🌱🌿

I denne uge har vi åbnet vores tilbud med et frirum for mennesker med stress eller anden psykisk sårbarhed i haven ved Frederiksberg Sogns Menighedshus. ✨

Her er den smukkeste oase med græsplæne, drivhus og gamle træer, hvor vi kan fordybe os i naturen og finde stilhed i storbyen. Naturen er en vigtig kilde til helbredelse. Til at få hold på tankemylder og finde mening. Det er sundt at lade sig omslutte af Guds skaberværk.... [Se mere](#)



👍👍 24

3 kommentarer · 4 delinger



Synes godt om



Kommenter



Del



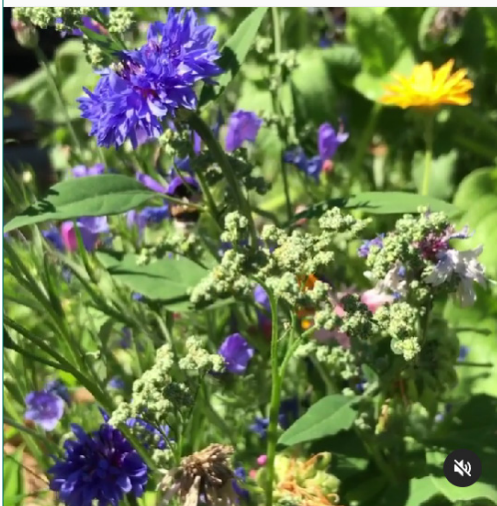
...



stressfri_have • Følg

...

Originallyd



7 Synes godt om

FOR 12 TIMER SIDEN



Menighedsplejen i Danmark

29. maj 2022 · 🌐

...

Vores projekt "Stressfri" får en spændende gæst:

Workshop med retræteleder og sognepræst Lene Skovmark i Apostelkirken på Vesterbro, København onsdag den 1/6 kl. 14-16 🌱

"Har du tankemylder og svært ved at have kontakt til dit inderste? 🧘... [Se mere](#)



👍 11

5 delinger



Synes godt om



Kommenter



Del



...



stressfri_have • Følg

...





5 Synes godt om

MAJ 17, 2022



Synes godt om fra mette.m.madsen.7 og 9 andre

AUGUST 10, 2022



stressfri_have • Følg



Synes godt om fra mette.m.madsen.7 og 8 andre

JUNI 24, 2022



Menighedsplejen i Danmark - Psykisk sårbarhed

3. januar kl. 11.46 ·



"Nytårs-refleksion" fra Stressfri - og Godt Nytår ✨
SKABE LIGEVÆRD, GUIDE IND I NUET OG OVERGIVE MIG
- SÅDAN ER JEG MEDVANDRER I STRESSFRI ... [Se mere](#)



5

Synes godt om · Kommenter · Del ·



stressfri_have • Følg



Synes godt om fra mette.m.madsen.7 og 10 andre

DECEMBER 22, 2022



stressfri_have • Følg



10 Synes godt om

AUGUST 10, 2022



stressfri_have • Følg



13 Synes godt om

JUNI 17, 2022



stressfri_have • Følg





Stressfri i Folkekirken i København 2023:

Den Stressfrie Have ved
Frederiksberg Sogns Menighedshus
Mandag kl. 13 – 16
Projektleder Pernielle Guldstøv

Stressfri Have i Hellig Kors Kirke
på Nørrebro
Onsdag kl. 10 – 13
Projektleder
Dorete Besenbacher Thomasen

Stressfri Gårdhave i Apostelkirken
på Vesterbro
Onsdag kl. 13 – 16
Projektleder Eva Green Meinel



**Menighedsplejen
i Danmark**

Sammen i tro, håb og handling

Valby Tingsted 7
2500 Valby

36 46 66 66
info@menighedsplejen.dk
menighedsplejen.dk